

**HELLE RABØL HANSEN** er en af Danmarks førende forskere inden for mobning. Hun er ekspert i, hvordan fællesskaber kan påvirke dig på godt og ondt. Her forklarer hun, hvorfor vi stadig er styret af frykten for at ryge uden for fællesskabet.

” Frykten for ikke at overleve en fare udefra lever stadig i os mennesker – men den frygt handler ikke kun om fare udefra, men også faren ved at blive ud-stødt indefra – af stammen – af vores egne. Mennesker er født med angsten for at blive socialt ekskluderet. Det indgår i stammemenneskets sociale DNA, og det lever fortsat i det moderne menneske, ikke mindst hos unge, der jo er i fuld gang med at forstå og skabe deres sociale identitet. Når vi befinder os i en gruppesammenhæng, hvor der er utrygt, så skærpes angsten for at blive udstødt, og den angst kan faktisk få os til at deltage i mobning af andre for selv at være i sikkerhed. Angsten for at blive udstødt er lige så gammel, som dengang vi var bange for sabeltigern. ”

**HELLE RABØL HANSEN, MOBBEFORSKER**

Så det er altså ikke bare noget, jeg sidder og finder på for at overbevise dig om, at du ikke er fucked. Der er en naturlig forklaring på det, og ingen af os kommer uden om det. Det vil sjovt nok også sige, at hvis du tror, du er alene, kan du godt tænke om igen. For vi er alle i samme båd.

## Men hvad er det så, vi tror, der "slår os ihjel?"

At blive efterladt helt alene uden for et **fællesskab** er den største synder. Hvorfor? Fordi det er det mest dyrebare, vi har, som Helle Rabøl beskrev så fantastisk. **Vi er stadig flokdyr.** Vi vil gerne være en del af flokken, hvem end vi er. Om det er i en ride- eller rockerklub, i klasselokalet, med dine venner, din familie, kollegaerne på jobbet eller ude i verden.

Vi skal være en del af noget større for at føle os sikre og værdige som mennesker. Hvis vi ikke er en del af et fællesskab, får vi en følelse af at være alene og derved se os selv som en fiasko. Det er vores nye overlevelsesinstinkt. At blive udstødt og ryge ud af fællesskabet ser vi stadig som den største fare.

Derfor kunne jeg stå til en fodboldkamp i Parken og blive grebet af angst. Frykten for ikke at slå til, at fejle, at falde uden for fællesskabet og blive bedømt af andre kan opstå helt uden varsel – også steder, hvor vi objektivt set burde føle os trygge. For frykten for at ryge ud af fællesskabet er ikke nødvendigvis rationel. Men følelsen er helt reel.

Forestil dig det her scenarie: Du sidder i klassen til undervisning. Læreren stiller et spørgsmål, og for første gang beslutter du dig for at række hånden op. Du slynger – hvad du tror er det rette svar på spørgsmålet – ud. Så sker der det, at hele klassen bryder ud i grin. De skraldgriner af dig. Det føles superubehageligt og meget ydmygende. Du føler dig eksponeret, og både følelsen og oplevelsen kan være svære at slippe. Så hvad gør du til næste undervisning, når du egentlig føler motivation til at svare på lærerens spørgsmål? Er der en risiko for, at du vil tænke meget nøje over, hvad du vil sige? Måske vil du endda formulere dit svar på forhånd i dine tanker, så det ikke kan gå helt galt, når du får ordet? Eller måske beslutter du dig for at sige ingenting og holde svaret for dig selv.

Situationen herover kender jeg fra mange af mine klienter. Det sker ofte, at vi bliver så bange for at stå uden for fællesskabet eller endda, at fællesskabet skal ydmyge os, at vi gør os "små" for at **passe ind** og ikke blive udsat. Men så sker der desværre også det, at vi pakker vores selvværd og identitet væk for i stedet at være noget, vi tror passer bedre ind i flokken.

Alle de tanker, der kører igennem vores hoved, er en form for tryggest af de situationer, vi står i. Er det her nu en god eller dårlig idé? Er det trygt, eller er det farligt? Skal du gå hen og snakke med den person, du har været vild med i lang tid? Din hjerne sender en tanke afsted: "Nej, personen vil sikkert afvise dig", som en løve ville spise dig på savannen. Den forbereder dig altså på det værst tænkelige scenarie. For derved er der størst chance for, at du "overlever".

**JACOB LAWÆTZ** er speciallæge i psykiatri. Vi har arbejdet sammen gennem mange år og holder oplæg sammen. Her fortæller han, hvordan vores hjerne fungerer.

” Mennesker har et indbygget alarmberedskab, og helt fra vi bliver født, er der bestemte ting, vi frygter, for eksempel slanger og edderkopper. Med tiden erfarer vi, at der er flere og flere ting, vi skal passe på, og vores alarmberedskab hjælper os med at navigere i en til tider farlig verden.

Men vi kan desværre også få negative erfaringer, hvor vi lærer at frygte ting og situationer, som slet ikke er farlige, som for eksempel at tale med andre mennesker. I de situationer bliver det alarmberedskab, som skulle hjælpe os, faktisk vores fjende.

**JACOB LAWÆTZ, SPECIALLÆGE I PSYKIATRI**

Aktiveringen af dit alarmberedskab er helt normalt. Dine negative tanker kommer ikke, fordi djævelen helt tilfældigt har valgt at starte en lille koloni af lortetanker i lige præcis dig. Det sker sjovt nok også for mig, din bedste ven, din mor, din far, din lærer og alle andre mennesker på denne jord.

Det synes jeg, er vigtigt, at du får at vide. For det, der slog mig allermest ud, og som jeg **inderst inde** troede var sandt, var, at det kun var mig, der havde tanker som:

Jeg er ikke god nok  
Jeg er ikke noget værd  
Der er ikke nogen, der i virkeligheden kan  
lide mig  
Jeg er f... DUM  
Jeg er ensom  
Jeg er en taber  
Jeg er for stor  
Jeg er skidegrim

Jeg så kun verden med mine to små, blå øjne, og jeg overvejede aldrig rigtigt, hvordan de andre mon havde det. Eller jo, det gjorde jeg, men jeg tænkte kun på, hvordan de havde det i deres skide **perfekte liv**. Jeg følte mig så fucked til tider, at det næsten var komisk. Komisk i den forstand, at jeg helt automatisk gik ud fra, at det selvfølgelig kun var mig, der havde alle de her negative tanker om mig selv, at jeg ikke på noget tidspunkt overvejede, om andre egentlig også kunne have det sådan?

Jeg havde en ven på et tidspunkt, da jeg var omkring 14 år. Det svære ved vores venskab var, at jeg syntes, at alt ved ham var så skideperfekt. Alt fra hans hår, tøj, personlighed og måden, han talte på, til hans evne til at være social. Jeg misundte ham ufattelig meget, for det hele var bare så nemt for ham, følte jeg. Jeg så utrolig meget op til ham og følte mig altid lidt mindre værd, når jeg var sammen med ham, for han var så perfekt udadtil. Hvad jeg senere fandt ud af – da vi kom til at tale om det en del år efter – var, at han havde haft det på præcis samme måde som jeg! Den måde, jeg opfattede ham på, var den samme måde, han så mig på. Vi gik med de samme tanker om, at den anden var så perfekt, og vi

følte os mindre værd i forhold til hinanden. Lidt absurd, når det kunne have ændret sig, hvis jeg havde turdet åbne munden dengang og fortalt ham om nogle af de tanker og følelser, jeg gik rundt med ...

## Mine tanker om alle andre og deres skønne, perfekte liv skabte et fuldstændig forvrænget billede af virkeligheden.

Jeg havde den idé, at det handlede om at føle sig 100 % glad hele tiden. At når man var ked af det, følte sig usikker, ikke god nok osv., var det en følelse, der skulle væk hurtigst muligt, og som på ingen måde burde være i mig. Det var ikke okay at føle det, jeg følte. Det gjorde, at tankerne blev undertrykt og ikke var noget, jeg reflekterede over. Jeg blev heller ikke nysgerrig på eller overvejede, **hvorfor** de nu fyldte så meget i mig.

---

### MIN EGEN FORVRÆNGEDE VIRKELIGHED

Jeg glemmer aldrig, hvordan jeg nogle gange kunne stå foran et spejl og prøve at få en hårtot, der altid strittede ufattelig meget lige ved min hvirvel, til at lægge sig. Jeg hadede den så inderligt, at jeg næsten ikke kunne bevæge mig uden for en dør, hvis den strittede. En aften, hvor denne lille hårtot havde frustreret mig i måneder, endte jeg med at tage en saks og klippe den af ... Men shit, det gjorde det KUN VÆRRE.

## Så stod jeg der med en karseklippet plet midt på hovedet og selvtilliden helt i bund.

Det sindssyge er, at der aldrig var nogen, der havde kommenteret den skide strittende hårtot eller nævnt, at jeg godt nok havde en vanvittig dårlig hårdag. Men det var altid det, jeg gik ud fra, at alle de andre så. Fordi jeg selv fokuserede så meget på det.

Tankerne blev skabt af mig selv, og de blev til handlinger, der forstærkede de usikre følelser, jeg havde om mig selv. Det gjorde, at jeg tænkte endnu mere over, om jeg nu passede ind. Det var et **evighedsloop**, som jeg aldrig kom ud af, da jeg var helt ung. Hvis du taler om dine tanker i stedet for at skubbe dem væk, bliver du mere bevidst om, hvordan du har det, og på den måde kan du bryde evighedsloppet!

Dengang ville jeg bare gerne have, at alle så det modsatte af, hvad jeg følte om mig selv. Derfor blev det en mission - og en uoverskuelig opgave for mig - at overbevise alle andre om, at det gik rigtig godt. Men jeg blev ramt af det, hver gang jeg stod foran spejlet, fordi hårtotten mindede mig om min usikkerhed. **Den skide hårtot ...**

Det, jeg håber på, at du får ud af at læse det her, er, at du indser, at alle går rundt og har det på samme måde som dig i højere eller mindre grad. Vi har alle sammen noget, der gør os enormt usikre. Det kan forhåbentlig sætte dig lidt fri at vide, at der virkelig ikke er **noget galt med dig**.

## Du er ikke fucked, bare rolig. Du er heller ikke alene om det, bare rolig.

## Du vil altid komme ud for situationer, hvor du ikke føler, at du er 100 % sikker på dig selv.

Vi skal ikke flygte fra de tanker, vi har. Vi skal få dem ud af vores system og kigge på dem. Være nysgerrig på, hvornår de opstår, og hvor de kommer fra, i stedet for at flygte fra det. Det er det samme, der sker, når du prøver at udskyde dine lektier. De forsvinder altså ikke ved, at du lukker din Lectio ned og slukker for computeren.

### DEAL MED DE NEGATIVE TANKER, FLYGT IKKE FRA DEM

Problemet bliver kun værre, når vi lukker ned og gør alt, hvad vi kan, for at stikke hovedet i sandet. Forestil dig, at du bliver ved med at tro på dine negative tanker. Så bliver det til sidst din virkelighed, din sandhed om dig selv og udvikler sig til et større problem, end hvad det måske er.

Første gang du får en negativ tanke – det kan for eksempel være, du tænker: "Jeg er ikke god nok" – så virker det måske harmløst. Men hvis den tanke bliver ved med at gentage sig i dit hoved og poppe op i tide og utide, så vil den komme til at påvirke dig og fylde mere og mere. Både hvad angår dine beslutninger og dine handlinger. Og det bliver ikke nemmere, hvis man prøver at ignorere det. Jeg har været der, glem ikke det. Du er ikke alene om det. Måske sidder du lige nu med en følelse af, at du har haft den tanke tre millioner gange. Træk vejret helt dybt, for om du har haft tanken én gang eller tre millioner gange, er det den samme metode, jeg ønsker, du bruger.

Det, jeg ønsker, du tager med fra denne bog, er, at du indser, at ved at holde fast i alle de negative tanker og gå med dem for dig selv gør du større skade på dig selv, end hvis du sætter dem fri ved at få lortet sagt højt – om det er til dine forældre, venner, kollegaer, din onkel, din fætter eller måske din hund eller kat. **De skal ud af dit hoved.** For ved at de kommer ud af hovedet, kan du finde støtte og en måde at arbejde med tankerne på, som er langt bedre, end hvis de bare er oppe i dit hoved, gemt væk.

Jeg ved om nogen, at det kan være sindssygt svært, og forstår godt, at det ikke er ligetil. Men jeg lover dig, at du vil se det på en anden måde, når du kommer længere i denne bog. For nej, vi er ikke superhelte, selv om det måske kan se ud, som om nogen er. Vi har alle brug for en vejviser ud af det lort, vi nogle gange føler, vi sidder i helt op til halsen.

Det har taget mig ufatteligt mange år at tage mod til mig, og jeg arbejder stadig med det den dag i dag. Så nej, jeg er ikke blevet fuldstændig perfekt til at få sagt alle mine **negative tanker højt**.

Men det behøver heller ikke være perfekt. Jeg er bare blevet ekstremt opmærksom på, hvornår jeg holder fast i nogle tanker, der ikke er gode for mig. Den opmærksomhed gør, at jeg hurtigere og hurtigere finder måder at arbejde med tankerne på, så de ikke bliver hængende længere end højst nødvendigt. For de vil ikke gå fuldstændig væk, de skal bare ikke blive siddende i lang tid – det er målet! Men man kan blive bedre og bedre til at tage kontrollen over tankerne. **Dette er ikke et quickfix** – det er en metode, du tager med dig resten af dit liv.

Så lad mig spørge dig, hvorfor det egentlig er, vi har en tendens til at holde vores negative tanker om os selv tilbage og bare gå med dem for os selv?

## Hvad er det, vi er så bange for?

Jeg havde sindssygt svært ved at vænne mig til, at jeg kunne føle mig virkelig usikker i bestemte situationer. For jeg havde en opfattelse af, at det var et svaghedstegn at føle sig usikker, og det skulle man helst ikke vise til nogen. Der er så meget unødvendig skyld og skam forbundet med det, fordi vi tror, at vi er de eneste, der har det sådan.

Da jeg begyndte at feste, kan jeg tydeligt huske, at jeg ville gøre alt for ikke at havne i en situation, hvor jeg kunne blive udstillet som usikker, eller hvor folk kunne se mig som det menneske, jeg i virkeligheden var. Jeg tænkte hele tiden over, hvordan folk opfattede mig. Ville de mennesker, jeg mødte, nu synes om mig, ville jeg falde ind osv. Jeg husker en konkret aften til en fest, hvor vi sad omkring 20 personer rundt om et

stort bord. Jeg kendte måske to-tre af dem godt. Resten var meget nye bekendtskaber. Jeg tog mig hele tiden i at overveje, hvad jeg skulle sige, eller hvordan jeg skulle agere i forhold til det, andre sagde. Min taktik var at tage klovnemasken på og skabe mig, så folk ville grine. Og det gjorde de. Men bag den maske var jeg ufatteligt usikker og endnu mere angst for, om de kunne se lige igennem den.

Frygten for at være fuldstændig **blottet og nøgen**, hvor alle kunne se, hvad der i virkeligheden gemte sig inde bag Julius, skræmte mig fra vid og sans. Tanken om, at der ville være nogen, der ikke brød sig om den person, jeg var inderst inde, var alt for meget for mig – for det ville jeg ikke kunne ændre på.

Men det er i virkeligheden dér, vi kan være fuldstændig frie og fuldstændig fucked præcis som dem, vi er.

Jeg valgte selv at flygte og håbe på, at alle de negative tanker og usikkerheden bare gik væk af sig selv. Jeg gik i benægtelse om, hvordan jeg i virkeligheden havde det, og gjorde alt, hvad jeg kunne, for at fortælle den perfekte historie, som kunne give mig en plads i det fællesskab, jeg troede ville være min redning her i livet. Det hele blev kun værre og værre, og til sidst måtte jeg flygte fra mig selv. For hver evig eneste dag, jeg vågnede af min skønhedssøvn, kom det bragende ind i mit liv igen.

## Jeg valgte misbrug.

Jeg kunne lige så godt være flygtet ned i min kælder og have spillet computer 24 timer i døgnet, begyndt at træne syv gange om ugen og være

fuldstændig fanatisk over min kost for at forsøge at finde kontrollen den vej igennem. Jeg kunne også være begyndt at overspise eller underspise. Jeg kunne have forsøgt at være den største menneskepleaser, så alle bare ville synes, jeg var fucking amazing.

Vi har alle måder at flygte fra det, der er hårdt, på!

## Hvordan vælger du at flygte, når du mærker ubehag i dit liv?

Flugten virkede altid som den bedste løsning, og jeg forstår godt, hvorfor jeg valgte, som jeg gjorde. Jeg havde hverken viden eller indsigt i, hvordan jeg ellers skulle løse det. Det, jeg var bange for, var at miste kontrollen ved helt banalt at bede om hjælp. Fra min lærer, venner, familie, kollegaer. Hvad ville den store konsekvens være ved, at jeg bad om hjælp? **Ingenting ...!**

Det er stadig den dag i dag svært for mig at tilgive mig selv for ikke at have gjort det. For det kunne have ændret på så mange negative ting, jeg endte med at gå igennem.

Men inden vi tager fat på det svære ved at bede om hjælp, skal vi lige have en forståelse for, hvad vi egentlig har brug for hjælp til.

Hvad er det egentlig, vi går og kæmper med? Vi kan måske godt se omridset af problemerne, men hvor kommer de egentlig fra, og hvordan har jeg skabt det hele? Og hvad sker der, hvis jeg bliver ved med at tro på de her tanker, jeg går rundt med, og som jeg inderst inde ikke vil have skal være en del af mig?